

【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール								2025/12/14	更新
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08		
木	金	土	日	月	火	水	木		
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close
		Waist	Basic		Kazuki.I	Hip & Leg	Basic		
		RENA.H	Satsuki.S			Kazuki.I	Satsuki.S		
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
		Basic	Back & Arm			Release & Strength	Back & Arm		
		Satsuki.S	RENA.H			Kazuki.I	RENA.H		
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30	Basic	close	close
		Back & Arm	Hip & Leg			Satsuki.S			
		RENA.H	Satsuki.S						
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
		Hip & Leg	Waist						
		Satsuki.S	RENA.H						
close	close	17:30 ~ 18:30	Basic	close	17:30 ~ 18:30	Waist	Basic	Body Balance	17:30 ~ 18:30
		Satsuki.S				RENA.H	Satsuki.S	Kaho.Y	
		19:00 ~ 20:00	Basic			19:00 ~ 20:00	Hip & Leg	Back & Arm	19:00 ~ 20:00
		Satsuki.S				Satsuki.S	RENA.H		
		20:30 ~ 21:30	Back & Arm			20:30 ~ 21:30	Waist	Basic	20:30 ~ 21:30
		RENA.H				RENA.H		Kaho.Y	
		13:30 ~ 14:30	Waist			13:30 ~ 14:30	Body Balance		
		Kaho.Y				Kaho.Y			
		15:00 ~ 16:00	Hip & Leg			15:00 ~ 16:00	Back & Arm		
		Kaho.Y				Kaho.Y			

【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール								01/15	01/16
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16		
金	土	日	月	火	水	木	金		
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close
		Body Balance	Basic		Waist	Release & Strength	Basic		
		Kaho.Y	Kaho.Y		Kaho.Y	Kazuki.I	Kaho.Y		
		12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00		
		Basic	Hip & Leg		Basic	Hip & Leg	Back & Arm	close	close
		Kaho.Y	Kazuki.I		Kazuki.I	Kazuki.I	RENA.H		
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	Body Balance	Waist		
		Kaho.Y			Kaho.Y		Kaho.Y		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	Back & Arm	Basic		
		Release & Strength	Back & Arm		Kazuki.I	Kazuki.I			
		Kazuki.I							
close	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	close
		Back & Arm	Stretch & Conditioning		Back & Arm	Waist	Pilates Barre		
		RENA.H	Kazuki.I		RENA.H	RENA.H	Kaho.Y		
		19:00 ~ 20:00	Basic		19:00 ~ 20:00	Body Balance	Basic	close	close
		Kaho.Y			Kazuki.I	Kaho.Y	Kaho.Y		
		20:30 ~ 21:30	Waist		20:30 ~ 21:30	Basic	Waist		
		RENA.H			RENA.H	Kaho.Y	Kaho.Y		
		13:30 ~ 14:30	Waist		13:30 ~ 14:30	Body Balance	Pilates Barre		
		Kaho.Y			Kaho.Y	Kaho.Y	Kazuki.I		

⌚ : 体験可能なレッスン  
 ・クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。  
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。  
 ・レッスン開始時刻1時間前を切ってのキャンセルは時間外キャンセルとなります。  
 ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

pilatesK シーナー青森		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール					2025/12/14 更新				
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24				
土	日	月	火	水	木	金	土				
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Waist	Basic		Back & Arm	Waist		Stretch & Conditioning	Pilates Barre				
RENA.H	Kaho.Y		RENA.H	RENA.H		Kazuki.I	Kaho.Y				
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Basic	Hip & Leg		Hip & Leg	Release&Strength		Basic	Back & Arm				
Kaho.Y	Kazuki.I		Kazuki.I	Kazuki.I		Kaho.Y	RENA.H				
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
Back & Arm	Pilates Barre		Waist	Back & Arm		Hip & Leg	Basic				
RENA.H	Kaho.Y		RENA.H	RENA.H		Kazuki.I	Kaho.Y				
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00				
Body Balance	Release&Strength		Basic	Stretch & Conditioning		Waist					
Kaho.Y	Kazuki.I		Kazuki.I	Kazuki.I		RENA.H					
close		close	close		close	close		close			
17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
Back & Arm			Release&Strength	Waist		Release&Strength	Waist				
RENA.H			Kazuki.I	RENA.H		Kazuki.I	RENA.H				
close			close			close					
19:00 ~ 20:00		close	19:00 ~ 20:00		close	19:00 ~ 20:00		close			
Pilates Barre			Body Balance			Body Balance					
Kaho.Y			Kazuki.I			Kaho.Y					
20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30					
Stretch & Conditioning			Back & Arm			Back & Arm					
Kazuki.I			RENA.H			RENA.H					

pilatesK シーナー青森		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール					01/31		
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	金	土		
日	月	火	水	木	金		土		
10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Waist		Waist	Basic			Body Balance	Back & Arm		
RENA.H		Kaho.Y	インストラクター未定			Kaho.Y	RENA.H		
12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Basic		Basic	Waist			Hip & Leg	Hip & Leg		
インストラクター未定		インストラクター未定	RENA.H			Kazuki.I	Kazuki.I		
14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Back & Arm		Body Balance				Basic	Waist		
RENA.H		Kaho.Y				Kaho.Y	Kaho.Y		
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	Release&Strength		
Basic						Kazuki.I			
インストラクター未定						close			
close		close	close		close	close		close	
17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
Pilates Barre			Basic	Hip & Leg		Back & Arm	Pilates Barre		
Kazuki.I			インストラクター未定	Kazuki.I		RENA.H	Kaho.Y		
19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		
Basic		close	Hip & Leg	Basic	close	Basic			
インストラクター未定			Kazuki.I	インストラクター未定		Kazuki.I	Pilates Barre		
20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
Hip & Leg			Pilates Barre	Release&Strength		Waist			
Kazuki.I			Kazuki.I	Kazuki.I		RENA.H			

■ : 体験可能レッスン  
 - クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。  
 - ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。  
 - レッスン開始時刻1時間前を切ってのキャンセルは時間外キャンセルとなります。  
 ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。